krebsliga zürich

Angebote für Betroffene und Angehörige

Psychonkologie, Beratung & Unterstützung, Begegnungszentren

Die Diagnose Krebs, die Behandlung und die Auswirkungen einer Krebserkrankung können sehr belastend sein und Ihnen als Betroffene und Angehörige viel abverlangen. Diesen Herausforderungen müssen Sie sich nicht alleine stellen. Die Krebsliga bietet Ihnen und Ihren Angehörigen Beratung und Unterstützung.

Die psychologische und ärztliche Begleitung in unserem **Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha** kann im Umgang mit dieser neuen Lebenssituation eine wichtige Hilfe sein. Dabei begleiten wir Sie gerne von Beginn weg, aber auch zu jedem anderen Zeitpunkt der Erkrankung. Ausserdem sind wir für Sie da, wenn es um den Verlust eines geliebten Menschen geht. Unser ambulantes Onko-Reha-Programm unterstützt Sie bei der Genesung und beim Wiedereinstieg in den Alltag.

Unser Team der **Persönlichen Beratung & Unterstützung** hilft Ihnen bei Schwierigkeiten, sei es im beruflichen oder im familiären Bereich. Wir entlasten Sie bei Sozialversicherungsfragen, beraten Sie zu Themen wie Patientenverfügung «plus» und Vorsorgeauftrag und klären für Sie Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung ab.

Unsere Begegnungszentren **«Turmhaus»** und **«Wäldli»** sind Orte des Ausruhens und Auftankens. Sie können sich dort von onkologischen Pflegefachpersonen beraten lassen, an Workshops und Vorträgen teilnehmen oder den Austausch mit anderen Betroffenen suchen.

Eine Krebserkrankung belastet die Betroffenen und ihre Nächsten.
Wir unterstützen auch Ihre Angehörigen.

Psychoonkologische Psychotherapie

Eine Krebserkrankung bedeutet in vielen Fällen eine erhebliche Belastung für die Betroffenen und Angehörigen. Eine psychoonkologische Psychotherapie kann neue Sichtweisen öffnen und dabei unterstützen, mit der Erkrankung und ihren Auswirkungen umzugehen und wieder zur eigenen Stärke zu finden. Sie kann bei folgenden Symptomen hilfreich sein:

- Gefühle der Angst, Trauer, Verlust eines geliebten Menschen, Einsamkeit, Überforderung, Ratlosigkeit
- Schlaflosigkeit, depressive Verstimmung, Nervosität, innere Unruhe, Gefühle des Ungenügens und Versagens
- Müdigkeit, Energie- und Freudlosigkeit
- Probleme bei krankheitsbedingten körperlichen Veränderungen
- Probleme in Ehe, Partnerschaft und Familie

Das erwartet Sie

Im Erstgespräch sprechen wir über Ihre Anliegen und erarbeiten gemeinsam ein weiteres Vorgehen. Das Angebot reicht vom einzelnen Beratungsgespräch bis hin zur intensiven psychotherapeutischen Begleitung. Dabei nutzen wir auch Entspannungsverfahren, Imagination, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und anderes.

Kosten

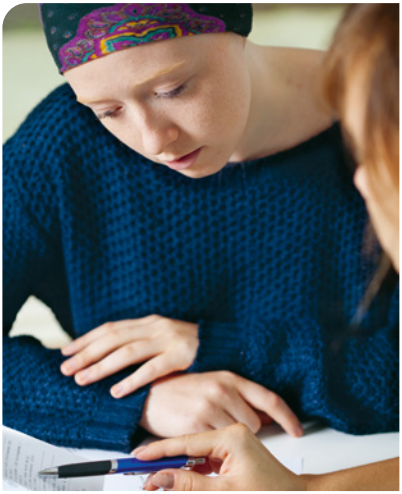
Möglicherweise benötigen wir eine fachärztliche Anordnung, so dass die Kosten wie üblich von der Grundversicherung übernommen werden. Die Mitarbeiterinnen in unserem Sekretariat werden Sie hierzu sehr gerne unterstützen.

Schon gewusst?
Unser ambulantes Onko-Rehabilitations-Programm unterstützt Sie umfassend bei Ihrer Genesung.

krebsligazuerich.ch/onko-reha

Persönliche Beratung & Unterstützung

Im Lauf einer Krebserkrankung sind betroffene Menschen mit vielen Unsicherheiten sowie wichtigen arbeits- und sozialversicherungsrechtlichen Fragen konfrontiert. Oft zehrt das zusätzlich an den Kräften. Eine persönliche Beratung kann Ihnen bei konkreten Anliegen helfen.



Finanzielles, Rechtliches und Arbeitswelt

› Wir unterstützen Sie bei **sozialversicherungsrechtlichen Fragen**, klären Ansprüche auf Versicherungs- und Vertragsleistungen ab oder helfen beim Ausfüllen von Anmelde- oder Antragsformularen.

› Wenn Sie sich in einer angespannten **finanziellen Situation** befinden, unterstützen wir Sie, wenn andere Hilfsquellen ausgeschöpft sind.

› Wir helfen bei **arbeitsrechtlichen Fragen** und unterstützen Sie bei der Rückkehr zu Ihrer Arbeitsstelle.

› Wir informieren Sie über Vorsorgemöglichkeiten und beraten Sie dabei, eine **Patientenverfügung «plus»** zu erstellen.

Familie und Lebensalltag

› Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen mit **Informationen** und **praktischen Hilfestellungen**, um den Alltag und das Leben mit Krebs zu gestalten.

› Wir helfen Ihnen, im Gespräch mit Lebensgefährten, Kindern, Freunden, Vorgesetzten oder Behörden die **richtigen Worte** zu finden.

› In Härtefällen können wir **Familien** mit Kindern Soforthilfe für Haushaltshilfe und Kinderbetreuung gewähren.

› Wir vermitteln Ihnen **Selbsthilfegruppen** oder helfen Ihnen diese aufzubauen, sodass Sie Unterstützung von Mitbetroffenen erfahren können.

Begegnungszentren

Als krebsbetroffene oder nahestehende Person hat man in dieser schweren Zeit immer wieder das Bedürfnis nach Ruhe und Energietanken. Dies können Sie in unseren beiden Begegnungszentren «Turmhaus» und «Wäldli» ohne Anmeldung und bei folgenden Angeboten:

- Unsere onkologischen Pflegefachpersonen stehen Ihnen für Gespräche zur Verfügung und beraten Sie bei Folgeerscheinungen von Therapien.
- Sie können ganz spontan auf einen Kaffee oder Tee vorbeischauen, zur Ruhe kommen und sich eine Auszeit gönnen – alleine oder in Begleitung.
- Sprechen Sie mit anderen Besucherinnen und Besuchern, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Dieser Austausch schafft Verständnis und eröffnet neue Perspektiven.
- Erleben Sie informative Workshops und Vorträge. Nehmen Sie zudem an unseren regelmässigen Treffen für Angehörige und junge Krebsbetroffene teil, um über aktuelle Themen zu sprechen.

Infos zu Workshops, Vorträgen und Treffs.
krebsligazuerich.ch/begegnungszentren

So erreichen Sie uns

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Telefon 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
krebsligazuerich.ch

Begegnungszentrum «Wäldli»
Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Telefon 044 388 55 33
waeldli@krebsligazuerich.ch

Begegnungszentrum «Turmhaus»
Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Telefon 052 214 80 00
turmhaus@krebsligazuerich.ch

Fragen oder Terminvereinbarung

Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha
Telefon 044 388 55 20
zentrum@krebsligazuerich.ch

Persönliche Beratung & Unterstützung
Telefon 044 388 55 00
pbu@krebsligazuerich.ch

Regelmässig Informationen der Krebsliga Zürich erhalten? Jetzt Newsletter abonnieren!
krebsligazuerich.ch/newsletter

Drehscheibe für Krebsthemen
Die Krebsliga Zürich unterstützt Betroffene und Angehörige mit vielfältigen Dienstleistungen und Angeboten, engagiert sich in der Prävention und fördert die Krebsforschung. krebsligazuerich.ch, **Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5**

09.2025